



Реализуйте свои льготы по программе WIC по максимуму. Пользуйтесь концентрированным молоком.

Что такое «концентрированное молоко»?

Концентрированное молоко получают осторожным нагреванием свежего молока с выпариванием половины содержащейся в нем воды. Благодаря этому происходит обогащение молока, и оно становится более густым. На единицу объема в нем содержится **больше белка и кальция**, что весьма важно для растущего детского организма.

В каких случаях можно пользоваться концентрированным молоком?

Концентрированное молоко является идеальным исходным продуктом для приготовления блюд, для которых обычно требуется свежее молоко, но во многих случаях не очень подходит для питья.

Концентрированным молоком следует пользоваться в случаях, когда необходимо:

- Придать блюду нужную консистенцию и густоту, например, для приготовления крем-супа
- Сделать блюдо более сметанообразным
- Избежать створаживания, иногда происходящего при тепловой обработке в случае применения обычного молока
- Сделать выпечку более влажной
- Понизить содержание жира, когда концентрированное молоко используется вместо взбиваемых сливок высокой жирности в соусах, супах и подливках

Концентрированным молоком следует пользоваться для приготовления:

- Картофельного пюре
- Макарон с сыром
- Любого блюда, для которого требуется молоко
- Кофе или чая для придания кремообразности
- Растворимого пудинга
- Выпечки, такой как торты и пироги
- Сгущенных супов

Полезные советы:

- Для приготовления блюд здорового питания пользуйтесь маложирым или обезжиренным концентрированным молоком.
- Встряхивайте банки с концентрированным молоком перед употреблением.
- Чтобы сделать блюдо более густым и сметанообразным, воспользуйтесь тем же количеством концентрированного молока, в каком добавлялось бы свежее молоко. Если нужна та же густота и сметанообразность, какая предусмотрена оригинальным рецептом, следует добавить в равных долях концентрированное молоко и воду.
- Неиспользуемую вскрытую емкость с концентрированным молоком нужно плотно закрыть и поставить в холодильник. Содержимое должно быть использовано в течение 3-5 дней.
- При расчете питательной ценности полчашки концентрированного молока соответствует одной порции продуктов из группы, включающей молоко, йогурт и сыр.

www.dhss.mo.gov/wic

Миссури
WIC



DHSS является работодателем, предоставляющим всем равные возможности / с некоторым предпочтением недостаточно представленным социальным группам. Услуги предоставляются на недискриминационной основе.

Рецепты для женщин и детей

Классические макароны с сыром

Ингредиенты

2 чашки макарон (лучше макароны из цельной пшеничной муки)	Разбить 1 яйцо среднего размера
Полчашки порубленного лука	Четверть чайной ложки черного перца
Полчашки (4 унции) обезжиренного концентрированного молока	1¼ чашки измельченного сыра

Инструкции

1. Варить макароны в соответствии с указаниями на упаковке. Воду слить и продукт отставить в сторону.
2. Опрыскать casserole противопригарным кулинарным аэрозолем.
3. Разогреть духовку до 350°F.
4. Слегка опрыскать сотейник противопригарным кулинарным аэрозолем.
5. Добавить лук в сотейник и пассеровать в течение примерно 3 минут.
6. В другую чашу поместить макароны, лук и остальные ингредиенты; тщательно перемешать.
7. Перенести смесь в casserole.
8. Запекать в течение 25 минут или пока не пойдут пузыри. Перед подачей на стол дать остыть в течение 10 минут.

Источник: recipefinder.nal.usda.gov

Квадраты тыквенного пирога

Ингредиенты

1 чашка муки*	1 банка (12 унций) обезжиренного концентрированного молока
Полчашки овсяной муки	2 яйца
Полчашки нерафинированного сахара	¾ чашки сахара
Полчашки маргарина	Полторы чайной ложки специй для тыквенного пирога
1 банка (15 унций) тыквенного пюре	

Инструкции

1. Смешать муку, овсяную муку, нерафинированный сахар и маргарин.
2. Плотнo набить на сковороде размером 9 x 13 дюймов.
3. Печь в духовке при температуре 350°F в течение 15 минут.
4. Смешать остальные ингредиенты. Вылить поверх образовавшейся корочки.
5. Печь в духовке при температуре 350°F в течение 35 минут.
6. Охладить после выпечки.

* Попробуйте использовать полчашки цельной пшеничной муки и полчашки отбеленной муки, чтобы увеличить потребление цельнозерновых продуктов членами своей семьи.

Источник: www.extension.iastate.edu/food

Миссури
WIC

